

التسامح وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى

د. فتون محمد خرنوب

كلية التربية - جامعة دمشق

سوريا

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التسامح والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في المتغيرات المدروسة تبعاً لمتغيري الجنس والعمر، ومقدار إسهام التسامح في التنبؤ بالمرونة النفسية. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياسين: مقياس التسامح، ومقياس المرونة النفسية. ومن أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام معاملات الارتباط، واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي، وتحليل الانحدار الخطي البسيط. شملت عينة الدراسة 125 طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة نزوى، منهم 76 طالباً، و 49 طالبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباطات دالة بين التسامح (وأبعاده الفرعية)، والمرونة النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في المتغيرات المدروسة تُعزى لمتغيري الجنس والعمر، وأن التسامح منبئ دال إحصائياً بالمرونة النفسية؛ حيث فسر التسامح 8% من التباين في المرونة النفسية.

الكلمات المفتاحية: التسامح، المرونة النفسية، طلبة الدراسات العليا.

مقدمة

يتزايد عدد الأبحاث المتعلقة بدراسة المتغيرات النفسية ذات التأثير الإيجابي التي تعمل على تنمية الشخصية ووقايتها وتحقيق الرضا والرفاهية باطراد. ومن بين المتغيرات الأساسية التي حظيت باهتمام واسع هي المرونة النفسية (Resilience) لما لها من أهمية في تعزيز قدرة الفرد على الصمود والنجاح في مواجهة المحن والضغوط النفسية والأحداث الصادمة (Martin, 2014)، وتعد في الوقت نفسه أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية التي تعزز مهارات

الأفراد على مواجهة الشدائد والصدمات في ظل أوضاع حياتية متزايدة التعقيد (آل شويل ونصر، 2012).

وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأشخاص المرنين يمتلكون أساليب متفائلة وحيوية للحياة، وفضوليون ومنفتحون على الخبرات الجديدة ويتميزون بغلبة الانفعالات الإيجابية في مواقفهم الحياتية اليومية التي يستمدونها من المرح وممارسة تقنيات الاسترخاء وغلبة أسلوب التفكير التفاؤلي في مواجهة المواقف المختلفة. (Tugade & Fredrickson, 2004; Rudwan & Alhashimia, 2018; Rudwan & Alsalahi, 2018).

وبالاستناد إلى أهمية المرونة النفسية كعامل وقائي يساعد على حماية الأفراد من الآثار السلبية للصدمات النفسية ومخاطر الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، فقد اهتمت الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية على أهمية تحديد المتغيرات التي تعزز من المرونة وتعمل عمل الوقاية. ومن بين هذه المتغيرات ذات الأهمية التسامح (Forgiveness) وتشير هذه الدراسات إلى مدى أهمية التسامح في مواجهة الضغوط النفسية على اعتبار أنه من الاستراتيجيات التوافقية التي تساعد على التخفيف من الآثار الضارة على الفرد (Hwei & Bin Abdullah, 2013)، وإلى ارتباط التسامح بالسلوك المقبول اجتماعياً، وبيعض المتغيرات النفسية الإيجابية مثل التقييمات المتفائلة للحياة، والرضا عن العلاقات ومتانتها واستمراريتها، وبالفوائد الصحية الجسمية وبالرفاهية النفسية. (Breen et al., 2010) بالإضافة إلى دور المرونة النفسية في التقليل من الضغوط النفسية للطلبة وإدارتها الفعالة، ودورها في تلبية المتطلبات الأكاديمية، وتحسين التحصيل الأكاديمي (Pidgeon, 2014).

ويشير مفهوم التسامح إلى المحاولة الصحية للفرد للتغلب على الآثار السلبية للانتهاكات الموجهة إليه من الآخرين أو السلوكيات الخاطئة من الفرد نفسه (Sapmaz et al., 2016) بالإضافة إلى أن التسامح ييسر حدوث الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالحب والإيثار، ويحقق مستوى عالياً من الانسجام ويساعد في تخفيف الألم عن الأفراد. ويزود الفرد بالقوة للتحويل من حالة الانقسام إلى حال

التكامل والقدرة على التحرر الانفعالي والإحساس بالأمن والحرية وتحسين عملية التوافق النفسي، والتقليل من اجترار الماضي المرتبط بعدم التسامح (منصور، 2009).

وأشارت العديد من الدراسات إلى أن التسامح يؤدي إلى زيادة المرونة النفسية لدى الأفراد. فقد أجرى وماك (Womack, 2007) دراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين التسامح والمرونة النفسية والصحة الجسدية والنفسية لدى عينة مكونة من 300 امرأة أمريكية من أصول أفريقية في الولايات المتحدة الأمريكية، تراوحت أعمارهم من 18-75 سنة طبق عليهم مقاييس للمرونة النفسية والتسامح، وأشارت أهم نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التسامح والمرونة النفسية.

وهدف دراسة (Hwei & Bin Abdulleh, 2003) إلى التأكد من مساهمة كل من التقبل والتسامح والعرفان في المرونة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ماليزيا بلغ عددها 162 وطبق عليهن مقياس التقبل The Acceptance and Action Questionnaire-II AAQ-II (2011) ومقياس هارتلاند للتسامح (Heartland Forgiveness Scale) ومقياس العرفان The gratitude questionnaire، ومقياس المرونة (Connor & Davidson, 2003) Connor-Davidson resilience scale، وأظهرت النتائج أن التقبل والتسامح والعرفان قد أسهما إسهاماً دالاً في التنبؤ بالمرونة النفسية حيث فسروا 56% من التباين في المرونة النفسية، وكان للعرفان أعلى قيمة تنبؤية بالمرونة النفسية 39% يليها التسامح 31% ثم التقبل 19%.

وقام كل من (Arun & Vidushi, 2014) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التسامح والعرفان والمرونة النفسية لدى الشباب الهندي، تكونت عينة الدراسة من 50 عالماً في مجالات العلوم المختلفة التخصصات، وتم تطبيق مقياس التسامح (Thompson et al., 2005) ومقياس العرفان (McCullough et al., 2002) ومقياس المرونة (Connor & Davidson, 2003) وقد أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين التسامح والعرفان والمرونة النفسية، وقد تبين من خلال تحليل

الانحدار أن التسامح قد تنبأ بالمرونة النفسية حيث فسر 22% من التباين في المرونة النفسية. كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق نوعية أو ثقافية في التسامح والعرفان والمرونة النفسية.

وأجرى (Nisha & Sanjay, 2015) دراسة هدفت إلى التأكد من مساهمة كل من التقبل والتسامح والعرفان في المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وعددها 150 طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس التقبل ومقياس التسامح (Thompson et al., 2005)، ومقياسي العرفان والمرونة (CD-RISC)، وقد كشفت نتائج تحليل الانحدار أن التقبل والتسامح والعرفان قد فسرت 66% من التباين في المرونة النفسية، وكان العرفان هو المتنبئ الأكثر أهمية بالمرونة النفسية، كما جاء إسهام التسامح والتقبل تالياً للعرفان في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وأخيراً تأتي دراسة (Mary & Patra, 2015) للكشف عن العلاقة بين التسامح والعرفان والمرونة لدى عينة من المراهقين مكونة من 150 طالباً وطالبة من طلبة المدارس في دلهي، طبق عليهم مقياس التسامح (Thompson et al., 2005) ومقياس العرفان (McCullough et al., 2002) ومقياس المرونة (CYRM)، وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة وكل من التسامح والعرفان، وفي تحديد أثر الجنس على العلاقة بين المرونة النفسية وكل من التسامح والعرفان، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين العرفان والمرونة النفسية لصالح الإناث، بينما كانت العلاقة الإيجابية بين التسامح والمرونة النفسية لصالح الذكور.

ويتضح من هذه الدراسات أن موضوع التسامح والمرونة النفسية قد حظي باهتمام لا بأس به وأن الدراسات قد تمت على عينات مختلفة. وهناك حاجة ماسة إلى المزيد من الدراسات في بيئات وثقافات مختلفة لتوضيح أهمية هذه المتغيرات بالنسبة لإدارة حياة نفسية واجتماعية وروحية سوية، خاصة وأن التسامح يُعد واحداً من القيم الدينية الأساسية في المجتمعات المسلمة.

مشكلة الدراسة

استناداً إلى ما تمت الإشارة إليه من تأثير المرونة على عدد من المتغيرات الأخرى وإسهامها في الصحة النفسية والتوافق النفسي وتأكيد العديد من الدراسات النفسية في هذا الميدان على القيم الوقائية للتسامح في مساعدة الأفراد على مواجهة الضغوط الحياتية وتنمية المرونة النفسية، لدى شرائح اجتماعية وعمرية مختلفة، من بينها الطلبة، إلا أن الاهتمام بهذه المتغيرات على المستوى العربي مازال قليلاً، وهناك ندرة في الدراسات والبحوث المحلية التي تناولت العلاقة بين التسامح والمرونة النفسية في حدود علم الباحثة.

كما تأتي مشكلة الدراسة من جانبين:

- الجانب الأول: تسهم المرونة في تعزيز قدرة الأفراد التعامل مع المطالب المتغيرة والصعبة؛ إذ تعكس قدرة الفرد على مواجهة التوترات الطارئة والضغوط البيئية المزعجة، إضافة إلى التعافي من الآثار السلبية الناجمة عن هذه الظروف، واستخلاص المعنى، وتحمل الصعاب، واتخاذ إجراءات واقعية وتجاوز ما يمكن أن يؤدي حالة الاتزان النفسي للفرد (Rudwan & Alsalahi, 2018).
- الجانب الثاني: للمرونة النفسية خصائص عديدة، ومن هذه الخصائص القدرة على التسامح مع الذات والآخرين؛ فتمتع الفرد بالقدرة على التسامح يتيح له القدرة على تقبل الماضي والتعلم من أخطائه والضبط الانفعالي والتحرر من الانفعالات السلبية والتركيز على الهدف، وهذه الخصائص جزء أساسي من المرونة النفسية؛ (Hamid, 2010).

وبناء على ذلك يبدو أنه هناك حاجة كبيرة لتعميق فهم العلاقة بين المرونة النفسية والمكونات الأخرى التي تسهم في تنميتها وتقويتها لدى عينات وشرائح مختلفة من المجتمع وتوضيح الفروق بين هذه الفئات في المتغيرات المدروسة. وعليه فإن هذه الدراسة تسعى إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1 - هل توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التسامح والمرونة النفسية لدى أفراد العينة؟

- 2 - ما مقدار إسهام التسامح في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة؟
- 3 - هل توجد فروق دالة إحصائية في التسامح تُعزى لاختلاف الجنس والفئة العمرية لدى أفراد العينة؟
- 4 - هل توجد فروق في المرونة النفسية تعزى لاختلاف الجنس والفئة العمرية لدى أفراد العينة؟

أهمية الدراسة

- 1 - الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية، التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، والمتمثلة في التسامح والمرونة النفسية، وخاصة مع وجود ندرة في الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت المرونة النفسية من جهة، والمتغيرات المنبئة بها من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة.
- 2 - إلقاء الضوء على طبيعة المرونة النفسية والعوامل المعززة لها، والتي يمكن أن تمد القائمين على وضع البرامج الإرشادية بأسس تنمية المرونة النفسية وتعزيزها لدى طلبة الجامعة.

أهداف الدراسة

يهدف البحث الحالي إلى توضيح طبيعة العلاقة بين التسامح والمرونة وبيان إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال درجة التسامح لدى الفرد، بالإضافة إلى توضيح الفروق بين أفراد عينة الدراسة سواء على مستوى الجنس أم على مستوى الفئة العمرية.

مصطلحا الدراسة

- 1 - المرونة النفسية Resilience: تشير إلى "مجموعة من السمات الشخصية التي تمكن الفرد من النجاح في مواجهة المحن والشدائد"، كما تعرف على أنها مقياس (أو مؤشر) على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط " (Connor & Davidson, 2003: 76). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على المقياس المخصص لقياسها.

2 - التسامح Forgiveness: ويعرف التسامح على أنه "إبدال الفرد للمشاعر السلبية أخرى حيادية أو إيجابية تجاه ذاته أو الأشخاص الآخرين أو عبر المواقف"، (منصور، 2009: 37)، ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على المقياس المخصص لقياسه.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي وذلك للتعرف على طبيعة العلاقة بين التسامح والمرونة النفسية، وتحديد مساهمة التسامح في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في المتغيرات المدروسة تبعاً للجنس والعمر.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 125 طالباً وطالبة، منهم 76 طالباً و 49 طالبة، تراوحت أعمارهم من 25-52 سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة الدراسات العليا في قسم التربية والدراسات الإنسانية للعام الدراسي (2017-2018 - فصل الربيع) بكلية العلوم والاداب في جامعة نزوى ويبلغ عددهم 537 طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة

1 - مقياس المرونة النفسية Resilience (Conner & Davidson, 2003) Scale من إعداد كونور وديفيدسون، تعريب الهاشمية (2017): يتكون المقياس من 26 فقرة، يتم الإجابة عنها باختيار بديل واحد من خمسة بدائل وفق مقياس خماسي التدرج (لا تنطبق عليك، تنطبق عليك قليلاً، تنطبق عليك بدرجة متوسطة، تنطبق عليك كثيراً، تنطبق عليك تماماً) ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الدرجات التالية: 5، 4، 3، 2، 1 على التوالي، وقد صيغت فقرات المقياس بطريقة إيجابية، وتدل الدرجة المرتفعة إلى تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية. وقد قامت الهاشمية (2017) بالتحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة العمانية باستخدام صدق المحكمين والاتساق الداخلي للمقياس حيث تراوحت معاملات

الارتباط بين (0.926 - 0.934) بالإضافة إلى حساب معامل الثبات بالإعادة حيث بلغ 0.543 أما مؤشر الثبات (الصدق الذاتي) فقد بلغ 0.737.

كما قامت الباحثة الحالية بالتحقق من صدق وثبات مقياس المرونة النفسية، حيث تم تطبيق المقياس على عينة الصدق والثبات وعددها 50 طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في قسم التربية والدراسات الانسانية في كلية العلوم والآداب في جامعة نزوى من خارج عينة الدراسة وتم التحقق من صدق المفردات الصدق البنائي للمقياس، من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجات على كل فقرة في مقياس المرونة والدرجة الكلية للمقياس ويوضحها الجدول رقم 1.

جدول رقم 1

معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على كل بند في المقياس والدرجة الكلية

مقياس المرونة النفسية					
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.637**	10	.581**	19	.579**
2	.477**	11	.651**	20	.508**
3	.586**	12	.611**	21	.412**
4	.665**	13	.521**	22	.564**
5	.582**	14	.421**	23	.609**
6	.520**	15	.531**	24	.545**
7	.476**	16	.619**	25	.519**
8	.669**	17	.598**	26	.626**
9	.448**	18	.537**		

** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع ارتباطات الفقرات بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين 0.412-0.669.

وتم التحقق من ثبات مقياس المرونة النفسية بعدة طرق منها: طريقة ألفا كرونباخ، والصدق الذاتي، حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس الكلي 0.909. أما مؤشر الثبات (الصدق الذاتي) فقد بلغ 0.953.

مقياس التسامح: أعد مقياس هارتلاند للتسامح Heartland Forgiveness Scale (Thompson, Snyder & Hoffman, 2005)، وقام بتعريبه (منصور، 2009). ويتكون المقياس من 18 فقرة وهو مقياس تقرير ذاتي مؤلف من ثلاثة مقاييس فرعية هي: (التسامح مع الذات) ويتكون من الفقرات من 1-6 والتسامح مع الآخرين ويتكون من الفقرات من 7-12 والتسامح عبر المواقف ويتكون من الفقرات من 13-18. وكانت الفقرات السلبية: 2، 4، 6، 7، 9، 11، 13، 15، 17.

وقام معدو المقياس بوضع بدائل للإجابة تراوحت من 1-7 موافق بشدة وتحصل على 7 درجات، موافق بدرجة متوسطة وتحصل على 6 درجات، موافق بدرجة قليلة وتحصل على 5 درجات، وغير موافق وتحصل على 4 درجات، وأرفض بدرجة قليلة تحصل على 3 درجات، وأرفض بدرجة متوسطة تحصل على درجتين، وأرفض بشدة تحصل على درجة. والعكس في الفقرات السلبية. والدرجة المرتفعة تشير إلى مستوى مرتفع من التسامح.

وقام منصور (2009) بالتحقق من صدق وثبات المقياس حيث كانت جميع معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وانحصرت قيم معامل الارتباط بين 0.37-0.61. كما كانت جميع معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.01. وكانت قيم معامل ألفا 0.74، 0.78. لكل من التسامح عبر المواقف، والتسامح مع الآخرين، والتسامح مع الذات، وباستخدام التحليل العاملي، حقق النموذج العاملي مطابقة تامة للبيانات.

وفي الدراسة الحالية، قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس، حيث تم تطبيقه على عينة عددها 50 طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في قسم التربية والدراسات الإنسانية في كلية العلوم والآداب في جامعة نزوى (من خارج عينة الدراسة وتم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الأساتذة الاختصاصيين في علم النفس والإرشاد النفسي في جامعة

نزوى وجامعة السلطان قابوس وتم إجراء بعض التعديلات على بعض فقرات المقياس؛ حيث تم الاعتماد على نسبة 70% من اتفاق المحكمين على فقرات المقياس.

كما تم التحقق من صدق المفردات (الصدق البنائي) للمقياس، من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجات على كل فقرة في مقياس التسامح والدرجة الكلية لكل مقياس فرعي، كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات على كل بُعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدولين المرقومين 2 و3:

جدول رقم 2

معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على كل بند في المقياس والدرجة الكلية لكل مقياس فرعي

مقياس التسامح					
المقياس الفرعي 1: التسامح مع الذات		المقياس الفرعي 2: التسامح مع الآخر		المقياس الفرعي 3: التسامح عبر المواقف	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.530**	7	.728**	13	.629**
2	.643**	8	.555**	14	.553**
3	.486**	9	.795**	15	.753*
4	.726**	10	.482**	16	.568**
5	.492**	11	.728**	17	.653**
6	.666**	12	.474**	18	.523**

** دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول رقم 2 أن جميع ارتباطات البنود بالدرجة الكلية للمقاييس الفرعية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين 0.474 - 0.795.

جدول رقم 3

معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

م	أبعاد مقياس التسامح	معامل الارتباط
1	التسامح مع الذات	**.846
2	التسامح مع الآخر	**.874
3	التسامح عبر المواقف	**.900

** دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول رقم 3 أن جميع ارتباطات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين 846-900.

وتم التحقق من ثبات مقياس التسامح وأبعاده الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والصدق الذاتي كما هو موضح في جدول رقم 4.

جدول رقم 4

قيم معاملات ألفا لكرونباخ ومؤشر الثبات (الصدق الذاتي) لمقياس التسامح

م	أبعاد مقياس التسامح	معامل ألفا لكرونباخ	مؤشر الثبات (الصدق الذاتي)
1	التسامح مع الذات	.636	.797
2	التسامح مع الآخر	.700	.836
3	التسامح عبر المواقف	.670	.818
	الدرجة الكلية	.854	.924

نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الأول: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التسامح والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة نزوى؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات بين التسامح وأبعاده الفرعية والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة نزوى، كما هو موضح في الجدول رقم 5.

جدول رقم 5

نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التسامح (وأبعاده الفرعية) والمرونة النفسية لدى
طلبة جامعة نزوى (ن=125)

التسامح	المرونة النفسية
التسامح مع الذات	.200*
التسامح مع الآخر	.248**
التسامح عبر المواقف	.298**
الدرجة الكلية	.285**

** دالة عند مستوى 0.01 بينما * دالة عند مستوى 0.05.

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم 5 إلى:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 ومستوى دلالة 0.05 انحصرت قيمته بين 0.200 - 0.298. بين التسامح وأبعاده الفرعية والمرونة النفسية.

السؤال الثاني: ما مقدار إسهام التسامح في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة نزوى؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط كما هو موضح في الجدول رقم 6.

جدول رقم 6

تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالمرونة النفسية من التسامح (ن=125)

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة الارتباط R	معامل التحديد مربع R	قيمة F	دلالة F	قيمة T	مستوى ت	بيتا	معامل الانحدار	الثابت
التسامح	المرونة	.285	.081	10.84	.001	3.29	.001	.285	.149	3.25

تشير النتائج الموضحة في الجدول أعلاه إلى وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 لمعامل انحدار التسامح، وكانت قيمة بيتا 0.285. للتسامح، وكان

معامل التحديد 0.81. وبالتالي فإن التسامح يفسر 8% من التباين في المرونة النفسية، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

المرونة النفسية = $3.259 + 0.149 \times \text{التسامح}$ ؛ حيث إن زيادة التسامح درجة واحدة ترافقه زيادة في المرونة النفسية بمقدار 0.285.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (Womack, 2007)، ودراسة (Mary & Patra, 2015) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التسامح والمرونة النفسية. وتتفق هذه النتائج جزئياً مع دراسة (Hwei & Bin, 2013)، التي أشارت أهم نتائجها إلى أن التقبل والتسامح والعرفان قد أسهما إسهاماً دالاً في التنبؤ بالمرونة النفسية حيث فسرت 56% من التباين في المرونة النفسية، وكان للعرفان أعلى قيمة تنبؤية بالمرونة النفسية 39% يليها التسامح 31% ثم التقبل 19%. كما تتفق مع دراسة (Arun & Vidushi, 2014)، التي خلصت نتائجها إلى أن التسامح قد تنبأ بالمرونة النفسية؛ حيث فسّر 22% من التباين في المرونة النفسية. وتتفق جزئياً مع دراسة (Nisha & Sanjay, 2015) التي توصلت إلى أن التقبل والتسامح والعرفان قد فسرت 66% من التباين في المرونة النفسية، حيث كان العرفان هو المتنبي الأكثر أهمية بالمرونة النفسية، كما جاء إسهام التسامح والتقبل تالياً للعرفان في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. وعلى هذا تتسق نتائج هذه الدراسة مع تأكيد العديد من الدراسات والبحوث النفسية على أن التسامح يؤدي دوراً هاماً كاستراتيجية توافقية فعالة أو قوى شخصية تحمي الأفراد من الضغوط المستقبلية، وتعزز المرونة النفسية لديهم. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه كل من (Saffarinia, 2016) Mohammadi & Fashar من أن التسامح يساعد على إصلاح العلاقات بين الأفراد وتحسينها، واستعادة العلاقات لما كانت عليه قبل حدوث الإساءة، والتغلب على الآثار السلبية التي يخلفها الصراع على علاقات الأفراد، فالتسامح ظاهرة اجتماعية قوية تساعد على الحياة الاجتماعية من خلال إقامة علاقات صحية بين

الأفراد. كما أكد (Narula, 2015) على أن التسامح له قُوى هامة في المواقف البين شخصية، حيث إن الاستجابة بشكل إيجابي من خلال التسامح - بدلاً من التجنب والانتقام - يساعد على تقليل المشاعر السلبية كالغضب وخيبة الأمل والعدائية وإبدالها اتجاهات ومشاعر وسلوكيات أكثر إيجابية وخيرة. كما يفسرها أيضاً ما أشار إليه كل من (Hwei & Bin Abdulleh, 2013) إلى أن التسامح الذي يعزز إعادة الاتصال مع الآخرين قد يساهم بدوره في رفاهية الأفراد ومرونتهم النفسية، فالأفراد المتسامحون لديهم دافعية منخفضة للتسبب بالأذى للآخرين وتجذبهم، مما يقلل احتمالية تأثير الأحداث السلبية على العلاقات مع الآخرين، وعلى هذا فإن انخفاض دافعية الانتقام والتجنب لدى الأفراد المتسامحين يساعدهم على الحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين وبناء مرونتهم للتعامل مع أحداث الحياة السلبية والضاغطة. وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية كون التسامح والمرونة النفسية من المفاهيم الهامة في توافق الأفراد، ومن دعائم الصحة النفسية الإيجابية ولهما طبيعة مشتركة تتمثل في القدرة على التفكير والتصرف بطريقة صحيحة المواقف والعلاقات السلبية مما يساهم في حل المشكلات القائمة ومنع حدوث المشكلات المستقبلية.

السؤال الثالث: هل توجد فروق في التسامح تبعاً لمتغيري الجنس والعمر لدى طلبة جامعة نزوى؟

وللإجابة عن السؤال الثالث، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لمتغير الجنس، واختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لمتغير العمر. وجاءت النتائج كما هو موضح في الجداول الآتية.

جدول رقم 7

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-TEST) للتسامح (وأبعاده الفرعية) وفقاً لمتغير الجنس

التسامح	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
التسامح مع الذات	ذكور	76	4.85	1.046	123	2.00-	.047	لصالح الإناث
	إناث	49	5.24	1.079				
التسامح مع الآخر	ذكور	76	4.92	1.140	123	.888-	.377	غير دالة
	إناث	49	5.11	1.161				
التسامح عبر المواقف	ذكور	76	4.86	1.072	123	.481-	.631	غير دالة
	إناث	49	4.95	1.090				
الدرجة الكلية	ذكور	76	4.88	.958	123	1.27-	.204	غير دالة
	إناث	49	5.10	.956				

* دالة عند مستوى $\alpha \geq 0.05$.

يتضح من خلال جدول رقم 7 لاختبار (t-test) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ بين الذكور والإناث في التسامح (وأبعاده الفرعية)، ما عدا بُعد التسامح مع الذات حيث جاءت النتائج لصالح الإناث.

ومن خلال مقارنة نتائج الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة، نلاحظ أن هذه النتائج تتفق مع دراسة كل من (Toussaint & Webb, 2005; Fehr, Gelfand & Nag, 2010; Ghaemmaghami, Allemand & Martin, 2011; BatBingol, 2017) ودراسة (Kodaz & Hoşoglu, 2017) ودراسة (نوري، 2015) ودراسة (هلال، 2013) ودراسة (العجمي والعنزي والعجمي، 2014) ودراسة (الأحمر، 2017) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح. وتتفق بشكل جزئي مع دراسة (منصور، 2009) التي خلصت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح مع الآخرين. بينما تختلف مع دراستي (Toussaint et al., 2008)، (Kirmani, 2015) ودراسة (البهاص، 2009) ودراسة (محمد، 2014) التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح لصالح الإناث. وتختلف بشكل جزئي مع دراسة (منصور، 2009) التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور

والإناث في التسامح في الدرجة الكلية للتسامح، والتسامح عبر المواقف؛ لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بينهما في التسامح مع الذات. كما تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (Rijavec & Jurcec, 2010) التي توصلت إلى وجود فروق في التسامح (دافع الانتقام) لصالح الذكور، بينما لم يوجد فروق في (دافع التجنب).

ويمكن أن يُعزى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للتسامح وفي بُعدي (التسامح مع الآخر والتسامح عبر المواقف) إلى أن البيئة الثقافية التي يعيشون فيها واحدة، ويخضعون في تربيتهم لمرجعية قيمية واحدة، التي تتميز بالتسامح والانسجام والتناغم والتآلف الاجتماعي والتعايش الإيجابي بين أفراد المجتمع كافة، والانفتاح على الثقافات والشعوب الأخرى، وهذا ما يؤكد كل من (Hook, Worthington & Utsey, 2009) على أن الصورة النمطية للتسامح الجماعي تقترح أن الثقافة الجماعية قد تقيّم التسامح على أنه استراتيجية إصلاح للعلاقات بين الأفراد، وأشاروا إلى أن التسامح الجماعي هو قرار للتسامح، يهدف في المقام الأول إلى تعزيز الوئام الاجتماعي والحفاظ عليه، ويحدث في سياق قيم المصالحة وإصلاح للعلاقات بين الأفراد، بدلا من الحصول على مشاعر السلام الداخلي الناجمة عن التسامح الانفعالي.

كما أن الفروق بين الجنسين في التسامح قد تتأثر بعامل الدين، حيث أثبتت دراسات عدة أن التدين والتعليم الديني قد يعزز التسامح (Miller, Worthington & Mcdaniel, 2008)، فالتسامح صفة إنسانية نبيلة وقيمة أخلاقية، حثت عليها جميع الأديان السماوية لما له دور وأهمية كبرى في تحقيق وحدة وتماسك المجتمعات البشرية وتعزيز السلام الاجتماعي، والقضاء على الصراعات والخلافات بين الأفراد.

وتشير دراسة (Batik et al., 2017) إلى أن الدراسات التجريبية لم تقدم أي دعم للفروق بين الجنسين في التسامح. فالتسامح سمة شخصية لا تختلف باختلاف الجنس، والدراسات في هذا المجال لم تصل إلى نتيجة حاسمة، وقد يرجع التناقض في الدراسات المختلفة إلى خصائص عينات الدراسة أو إلى اختلاف مقاييس التسامح المستخدمة في تلك الدراسات.

أما بالنسبة للفروق بين الجنسين في التسامح مع الذات فقد كانت لصالح الإناث، فهن أكثر تعاطفاً وشفقة على أنفسهن من الذكور، ويمكن تفسير ذلك في ضوء خصائص كل منهما، فالإناث أكثر هدوءاً وراحة ذاتية عند المرور بخبرة معاناة أو ألم، وهن أكثر عطاءً من الذكور، أما الذكور فيتميزون بالرزانة وال ضبط أو التقيد الانفعالي Emotional Restrictiveness نتيجة أنماط التنشئة الاجتماعية التي يتعرضون لها ولذلك فهم أقل شفقة بالذات من الإناث (Yarnell et al., 2015).

وعلى هذا تشير هذه النتيجة إلى أن الفروق بين الجنسين في التسامح قد تظهر في جوانب معينة من التسامح، وربما يحتاج الأمر إلى مزيد من الدراسات المستقبلية للتعرف على أثر اختلاف الجنس على التسامح عبر أنواع مختلفة من المواقف، حيث أوصى الباحثون بتوسيع نطاق الانتهاكات إلى مجموعة متنوعة من مواقف الحياة الحقيقية من أجل التوصل إلى فهم عميق لطبيعة الأحداث البين شخصية التي تعتبر بمثابة تجاوزات وانتهاكات جسيمة لدى كل من الرجال والنساء ولمجموعات عمرية مختلفة (Ghaemmaghami et al., 2011).

جدول رقم 8

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتسامح (وأبعاده الفرعية) وفقاً لمتغير العمر

التسامح	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التسامح مع الذات	32-25	43	5.04	1.05
	40-33	54	5.05	1.08
	41 - فأكثر	28	4.85	1.09
	الدرجة الكلية	125	5.00	1.07
التسامح مع الآخر	32-25	43	4.95	1.00
	40-33	54	5.02	1.27
	41 - فأكثر	28	5.01	1.13
	الدرجة الكلية	125	4.99	1.14

تابع / جدول رقم 8

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتسامح (وأبعاده الفرعية) وفقاً لمتغير العمر

التسامح	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التسامح عبر المواقف	32-25	43	5.00	1.02
	40-33	54	4.84	1.06
	41 - فأكثر	28	4.84	1.19
المجموع الكلي	الدرجة الكلية	125	4.90	1.07
	32-25	43	5.00	.84
	40-33	54	4.97	1.01
	41 - فأكثر	28	4.90	1.04
	الدرجة الكلية	125	4.96	.95

يتضح من جدول رقم 8 أن هناك بعض الفروق في المتوسطات الحسابية في مستوى التسامح تبعاً لمتغير العمر 32-25، 40-33، 41 - فأكثر. ومن أجل التأكد أن هذه الفروق دالة إحصائياً، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، وتوضح النتائج من خلال جدول رقم 9.

جدول رقم 9

تحليل التباين الأحادي بالنسبة للتسامح تبعاً لمتغير العمر

التسامح	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التسامح مع الذات	بين المجموعات	.891	2	.445	.384	.682
	داخل المجموعات	141.657	122	1.161		
	المجموع الكلي	142.548	124			
التسامح مع الآخر	بين المجموعات	.138	2	.069	.052	.950
	داخل المجموعات	163.222	122	1.338		
	المجموع الكلي	163.361	124			

تابع / جدول رقم 9

تحليل التباين الأحادي بالنسبة للتسامح تبعاً لمتغير العمر

التسامح	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التسامح عبر المواقف	بين المجموعات	.742	2	.371	.317	.729
	داخل المجموعات	142.874	122	1.171		
	المجموع الكلي	143.616	124			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.175	2	.088	.094	.911
	داخل المجموعات	114.050	122	.935		
	المجموع الكلي	114.225	124			

يتضح من جدول رقم 9 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ في مستوى التسامح تبعاً لمتغير العمر.

ونلاحظ أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من (Fehr et al., 2010; Rijavec & Jurèc, 2010) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في التسامح تعزى لمتغير العمر، بينما تختلف مع دراسة كل من (Ghaemmaghmi et al., 2011; Steiner, Allemand & McCullough, 2011) التي خلصت إلى وجود فروق عمرية في التسامح تعزى للفئات العمرية الأكبر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرية الانتقائية الاجتماعية-الانفعالية، التي تقترح أن تأثير العمر على التسامح قد يظهر فقط في مرحلة الشيخوخة، حيث يشير كل من (Ghaemmaghmi et al., 2011) إلى أن القدرة على الاستجابة بشكل بناء عند مواجهة الصراعات بين الأشخاص يبدو أنها تتطور عبر العمر، وقد تكون مرتبطة مع الشيخوخة الناجحة، حيث يشارك المسنون على الأغلب في الاستراتيجيات التي تعزز الخبرات الاجتماعية الإيجابية، وتقلل من الخبرات السلبية، من خلال تجنب الصراعات بشكل أكبر من الراشدين الأصغر سناً الذين يتصرفون بشكل أكثر تصادمية عند وقوع الخلافات. وهذه الدراسة تشمل فئة الراشدين فقط لذلك لم يظهر أثر للعمر على التسامح ضمن هذه الفئة العمرية.

السؤال الرابع: هل توجد فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر لدى طلبة جامعة نزوى؟

وللإجابة عن السؤال الرابع، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لمتغير الجنس، واختبار تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) لمتغير العمر، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجداول الآتية.

جدول رقم 10

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-TEST) للمرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس

المرونة النفسية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور	76	4.01	.502	123	.439	.662	غير دالة
	إناث	49	3.97	.507				

يتضح من خلال جدول رقم 10 لاختبار (t-test) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ بين الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية.

جدول رقم 11

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر

المرونة النفسية	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	32-25	43	3.95	.523
	40-33	54	4.01	.434
	41-فأكثر	28	4.03	.598
	المجموع الكلي	125	4.00	.502

يتضح من جدول رقم 11 أن هناك بعض الفروق في المتوسطات الحسابية

في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر 25-32، 33-40، 41-فأكثر، ومن أجل التأكد أن هذه الفروق دالة إحصائياً تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، وتتضح النتائج من خلال جدول رقم 12.

جدول رقم 12

تحليل التباين الأحادي بالنسبة للمرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر

المرونة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	158	2	0.079	0.309	0.734
	داخل المجموعات	31.178	122	0.256		
	المجموع الكلي	31.336	124			

يتضح من جدول رقم 12 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر.

وبتحليل هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة نجد أنها تتفق مع دراسة (Losoi et al., 2013; Gonzalez-Torres & Artuch-garde, 2014; McLafferty, Mallett & McCauley, 2012) ودراسة (أل شويل ونصر، 2012) ودراسة (الزهيري، 2012) التي بينت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية، بينما تختلف مع دراسة كل من (Bahadir-Yilmaz & Oz, 2015; Erdogan, Ozdogan & Erdogan, 2015) ودراسة (شقورة، 2012) التي توصلت إلى وجود فروق في المرونة النفسية لصالح الذكور، وتختلف أيضاً مع دراسة (Morote, Hjemdal Uribe & Corveleyn, 2017) ودراسة (الحديدي، 2017) ودراسة (الهاشمية، 2017) التي أظهرت وجود فروق في المرونة النفسية لصالح الإناث.

وبالنسبة لمتغير العمر، يلاحظ أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة (McLaffert et al., 2012) ودراسة (الزهيري، 2012) ودراسة (الهاشمية، 2017) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في المرونة النفسية ترجع إلى متغير العمر، بينما تختلف مع دراسة (Losoi et al., 2013) التي توصلت إلى وجود فروق في المرونة النفسية لصالح الفئات العمرية الأكبر.

ويمكن تفسير النتائج السابقة في ضوء دور الجامعة في توفير عوامل التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية والدراسية التي يتعرض لها طلبة وطالبات الدراسات العليا على اختلاف أعمارهم مثل توافر الدعم الاجتماعي وتعزيز مهارات التواصل الإيجابي ومهارات حل المشكلات والإدارة الجيدة للوقت والقدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها، وإكسابهم أساليب النقد العلمي ومهارات البحث العلمي والحوار البناء وقيم الانفتاح الفكري، وتنمية التعاون والعمل بروح الفريق، وتعزيز مشاعر الكفاءة والفعالية الذاتية لديهم مما يمكن الطلبة من اكتساب العديد من الخبرات والمهارات التي تمكنهم من التعامل مع المواقف بمرونة وكفاءة. وتبدو تلك النتيجة تعبر عن الحال والواقع لطلبة وطالبات الدراسات العليا في جامعة نزوى، لأنهم مشتركين في العادات والتقاليد وأسلوب الحياة، والأهداف المشتركة في تحقيق التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية للضغوط المختلفة التي تواجههم.

توصيات الدراسة

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:

- 1 - الاهتمام بتصميم برامج إرشادية لتنمية التسامح لدى الطلاب مما يساهم في تعزيز مرونتهم النفسية.
- 2 - إرشاد المعلمين والآباء لتشجيع وتعزيز سلوكيات التسامح بين طلابهم وأبنائهم.
- 3 - عقد الندوات وورش العمل في البيئة الجامعية بهدف تعزيز فضائل التسامح الفعال والتعايش الإيجابي لدى الطلبة.

مقترحات بحثية

تقترح الباحثة إجراء دراسات تتناول:

- علاقة المرونة النفسية مع بعض المتغيرات الأخرى كالتواضع والتقبل والحب والأمل والرفاهية الذاتية والرفاهية النفسية.
- علاقة التسامح مع الصحة النفسية والرضا عن الحياة والرضا العائلي والدعم الاجتماعي، وعلاقة التسامح مع متغيرات العمر والجنس؛ ضمن مجموعات واسعة من الانتهاكات البين شخصية.

Forgiveness and its Relationship to Resilience among a Sample of Nizwa University Students

Dr. Feton M. Kharnoub

College of Education - Damascus University
Syria

Abstract

This research aims to identify the relationship between Forgiveness and Resilience among a sample of students at Nizwa University, and to explore the differences in variables studied according to sex and age variables, and degree of contribution of Forgiveness to the prediction of Resilience. In order to achieve the objectives of the study, the researcher used two measures: Forgiveness Scale and Resilience Scale. To answer the study questions, the following statistics were used: correlation coefficients, T- Test, One Way ANOVA Test and Linear Regression Analysis. The sample consisted of (125) of postgraduate students at Nizwa University including (76) male and (49) female students. Results showed that there were positive significant correlations between Forgiveness (and its subcomponents) and Resilience. The study also showed that there were no significant differences that can be attributed to the variables studied; namely sex and age. Finally, the results revealed that Forgiveness (and its subcomponents) were significant predictors of Resilience, Forgiveness accounted for (8%) of variance in the Resilience.

Key Words: Forgiveness, Resilience, Postgraduate students.

المراجع

الأحمر، عزة أحمد (2017). العفو والغضب كمنبئين بالسعادة المدركة: دراسة ميدانية على عينة من المراهقين والراشدين في مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في مدينة دمشق [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية: جامعة دمشق.

آل شويل، سعيد بن أحمد ونصر، فتحي مهدي (2012). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، 13 (3)، 1782-1817.

البهاص، سيد أحمد (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، (23)، 327-378.

الحديدي، بدر خميس (2017). أساليب التفكير وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة نزوى [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم والآداب: جامعة نزوى.

الزهيري، لمياء قيس سعدون (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية للعلوم الإنسانية: جامعة ديالى.

شقورة، يحيى عمر شعبان (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية: جامعة الأزهر.

العجمي، عمار أحمد والعنزي، مد الله سويدان والعجمي، معدي سعود (2014). قيم التسامح لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. مجلة الثقافة والتنمية، 77 (14)، 1-44.

- محمد، هاني سعيد (2014). الاسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة. *دراسات نفسية*، 2 (24)، 143-184.
- منصور، السيد كامل الشربيني (2009). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 2(3)، 29-101.
- نوري، خديجة حيدر (2015). اجترار الغضب وعلاقته باحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة. *مجلة آداب البصرة*، (68)، 417-470.
- الهاشمية، سعادة عيد خلفان (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات* [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم والآداب: جامعة نزوى.

- Al Ahmar, A.A. (2017). Forgiveness and anger as predictors in perceived happiness, a field Study applied on a sample of adolescents and adults in secondary and higher education in Damascus city (in Arabic). Unpublished PHD Thesis: Damascus University.
- Al Ajami, A. A., Al Anzi, M.S. & Al Ajami, M.S. (2014). Forgiveness values among students of the College of Basic Education in the state of Kuwait (in Arabic). *Journal of Culture and Development*, 77(14) 1-44.
- Al Bahas, S. A. (2009). Forgiveness as a mediating variable to the five big factors of personality, and happiness among university students (in Arabic). *Journal of Psychological Counseling*, (23), 327-378.
- Al-Hadidi, B.K. (2017). Thinking styles and their relationship with communication skills and mental health for a sample of Nizwa University in Sultanate of Oman in the light of some variables (in Arabic). Unpublished MA Thesis: Nizwa University.
- Al Hashemi, S.E.K. (2017). The psychological resilience and its relationship to resilience among Nizwa University students (in Arabic). Unpublished MA Thesis: Nizwa University.
- Al-Showail, S. B. A., & Nasr. F. M. M. (2012). Differences between high and

- low positive psychological resilience in some psychological variables among a sample of university students (in Arabic). *Journal of Scientific Research in Education*, 13(3), 1782-1817.
- Al Zuhairi, L.Q. S. (2012). The psychological resilience and its relationship with stressful life events among university students (in Arabic). Unpublished MA Thesis: Dyala University.
- Arun, K. & Vidushi, D. (2014). Forgiveness, gratitude and resilience among Indian youth. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(12), 1414-1419.
- Bahadir-Yilmaz, E. & Oz, F. (2015). The resilience levels of first-year medical, dentistry, pharmacy and health sciences students. *International Journal of Caring Sciences*, 8(2), 385-392.
- Batik, M. V., Bingol, T. Y., Kodaz, A. F & Hozoglu, R. (2017). Forgiveness and subjective happiness of university students. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 149-162.
- Breen, W.E., Kashdan, T.B., Lenser, M.L. & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Relationship between forgiveness, gratitude and resilience among the adolescents. *Depression and Anxiety*, 18, 67-82.
- Erdogan, E., Ozdogan, O. & Erdogan, M. (2015). University students resilience level: the effect of gender and faculty. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 1262-1267.
- Fehr, R., Gelfand, M., J. & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894-914.
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M. & Martin, M. (2011). Forgiveness in younger, middle-aged and older adults: age and gender matters. *Journal of Adult Development*, 18, 192-203.
- Gonzalez-Torres, M. C. & Artuch-garde, R. A. (2014). Resilience and coping strategy profiles at university: contextual and demographic variables. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3) 621-648.

- Hamid, M. S. (2010). Psychometric charecteristics of resilience scale among university students. *Journal of College of Education*, 34(2), 539-573.
- Hook, J. N., Worthington, E. L. & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847.
- Hwei, L. K. & Bin Abdullah, H.S.L. (2013). Acceptance, forgiveness, and gratitude: predictors of resilience among university students. *Malaysian online Journal Counseling*, 1, 1. Retrieved fromfile:///C:/Users/Aram-CC/Downloads/5563-1105-12481-1-10-20170819.pdf
- Kirmani, M.N. (2015). Gratitude, forgiveness and subjective-well-being among college going students. *International Journal of Public Mental Health And Neurosciences*, 2(2), 2394-4668.
- Losoi, H., Turnen, S., Walgas, M., Helminen, M., Ohman, J., Julkunen, J & Rosti-Otajarvi, E.(2013). Psychometric properties of the Finnish version of the resilience scale and its short version. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 1-10.
- Mansour, A.K.A. (2009). Forgiveness and its relationship to life satisfaction and the big five factors of personality and anger (in Arabic). *Arab Studies in Education and Psychology*, 2(3), 29-101.
- Martin, K. L. (2014). Revisioning resiliency. (Unpublished MA Thesis), Pacifica Graduate Institute, Santa Barbara, California, USA.
- Mary, E.M., & Patra, S. (2015). Relationship between forgiveness, gratitude and resilience among the adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(1), 63-68.
- McLafferty, M., Mallett, J & McCauley, V. (2012). Coping at university: the role of resilience, emotional intelligence, age and gender. *Journal of Quantitative Research*, 1, 1-6.
- Miller, A.J., Worthington, E.L. & Mcdaniel, A.A. (2008). Gender and forgiveness: a meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Mohammad, H.S. H. (2014). The relative contribution of forgiveness and gratitude in predicting happiness among university students: study in positive psychology (in Arabic). *Psychological Studies*, 2(24), 143-184.

- Morote, R., Hjemdal, O., Uribe, P. M. & Corveleyn, J. (2017). Psychometric properties of the resilience scale for adults (RSA) and its relationship with life-stress, anxiety and depression in a Hispanic Latin-American community sample. *Plos one*, 13(4), 139-196. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187954>
- Narula, B. (2015). An additive impact of relationship between gratitude and forgiveness: a review. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 43-48
- Nisha, G., & Sanjay, K. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(2), 188-191.
- Noori, K. H. (2015). Anger rumination and its correlation with forgiveness likelihood of university students (in Arabic). *Journal of Arts of Basra*, (68), 417-470.
- Pidgeon, A.M., Rowe, N.F., Stapleton, P., Magyar, H.P., & Lo, B.C.V. (2014). Examining characteristics of resilience among university students: an international study. *Open Journal of Social Sciences*, 11(2), 14-22.
- Rijavec, M. & Jurcec, L. (2010). Gender differences in the relationship between forgiveness and depression/happiness. *PsihologijskeTeme*, 19(1), 189-202.
- Rudwan, S., & Alhashimia, H. (2018). The relationship between resilience and mental health among a sample of University of Nizwa students- Sultanate of Oman. *European Scientific Journal*, January 2018 edition, 2(14), 1857-7881.
- Rudwan, S., & Alsalahi, A. (2018). Psychological resilience among Omani and Non-Omani students at Qaboos University and other private colleges and universities in Oman. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 9(6), 36-51.
- Saffarinia, M., Mohammadi, N. & Afshar, H. (2016). the role of interpersonal forgiveness in resilience and severity of pain in chronic pain patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(4), 212-219.
- Sapmaz, F., Yildirim, M., Topçuoğlu, P., Nalbant., D., & Sizir, U. (2016).

- Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38-74.
- Shaoura, Y.O.S. (2012). The psychological resilience and its relationship with satisfaction of life among the Palestinian university students in Gaza Governorates (in Arabic). Unpublished MA Thesis: Al Azhar University.
- Steiner, M., Allemand, M & McCullough, M. E. (2011). Age differences in forgivingness: the role of transgression frequency and intensity. *Journal of Research in Personality*, 45, 670-678.
- Toussaint, L. & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M.A. & Everson-Rose, S.A. (2008). The association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: gender differences in a probability sample of U.S. adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(5), 485-500.
- Tugade, M.M. & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3132556/>
- Womack, F.M. (2007). The relationship of forgiveness to psychological resilience and health among African American women. (Unpublished Ph.D. Thesis): University of Capella.
- Yarnell, L.M., Stafford, R.E., Neff, K.D., Reilly, E.D., Knox, M.C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 1-22.

